

Die 4 Schritte

Beobachtung

Was nehme ich ganz konkret wahr?
(sinnlich wahrnehmbar, frei von Bewertungen)
Wenn ich sehe, höre, erlebe...

Gefühl

Mit welchem Gefühl reagiere ich darauf?
Wie geht es mir damit?
...bin ich____ ...fühle ich mich____

Bedürfnis

Was brauche ich? Was ist mir wichtig?
...weil ich____brauche ...weil mir____wichtig ist

Bitte

Was hätte ich gerne, dass wer wann tut?
(Konkretes, beobachtbares Verhalten)
...und deshalb hätte ich gerne____